Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan cara mengetik huruf A, B, C, atau D untuk jawaban yang tepat dan benar pada kolom yang telah disediakan !

1. Perhatikan tahapan tentang teknik dasar menendang bola di bawah ini !
   1) Pergelangan kaki yang akan digunakan mengumpan bola diputar keluar dan dikunci.
   2) Tarik kaki yang akan digunakan mengumpan ke belakang lalu ayun ke depan ke arah bola
   3) Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola

   Pernyataan di atas merupakan gerakan menendang bola dengan kaki bagian....
   A. Luar
   B. Dalam
   C. Samping
   D. Kura-kura

2. Pada permainan sepakbola, Gerakan menendang bola secara terputus-putus dan dilakukan secara perlahan-lahan merupakan teknik . . .
   A. Menggiring bola
   B. Mengontrol bola
   C. Menendang bola
   D. Menembak bola ke gawang

3. Gerakan menendang bola yang digunakan untuk memberikan bola jarak pendek antar pemain pada permainan sepakbola adalah....
   A. Menendang bola dengan kaki bagian luar
   B. Menahan bola dengan kaki bagian dalam
   C. Menendang bola dengan punggung kaki
   D. Menendang bola dengan tumit

4. Berikut ini adalah gerakan menghentikan bola dalam permainan sepak bola, kecuali....
   A. Menghentikan bola dengan telapak kaki
   B. Menghentikan bola dengan dada
   C. Menghentikan bola dengan paha
   D. Menghentikan bola dengan tumit

5. Dalam semua permainan kemenangan tentunya menjadi hal yang utama, begitu juga dalam permainan bola voli, karena itu dibutuhkan cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal dalam permainan bola voli adalah....
   A. Strategi permainan
   B. Variasi permainan
   C. Keterampilan permainan
   D. Kombinasi permainan

6. Dalam permaianan bola voli, Pada waktu bola datang, bola didorong dengan jari-jari tangan dan perkenaannya melalui ruas pertama dan kedua dari jari telunjuk sampai kelingking, sedangkan ibu jari hanya pada ruas pertama saja, merupakan gerakan . . . .
   A. Servis
   B. Smesh
   C. Passing bawah
   D. Passing atas

7. Dalam permainan bola voli, Gerakan kedua kaki terbuka, lutut ditekuk, kedua lengan lurus dijulurkan ke depan bawah dan tangan satu sama lain dikaitkan atau berpegangan, ini merupakan gerakan ……
   A. Servis
   B. Passing bawah
   C. Smesh
   D. Passing atas

8. Berikut ini adalah faktor-faktor keberhasilan dalam suatu servis, kecuali....
   A. Kecepatan bola
   B. Perputaran bola
   C. Kerasnya bola yang dipukul
   D. Penempatan bola di tempat kosong

9. Upaya membawa bola dengan cara memantulkan bola di tempat, memantulkan bola sambil berjalan dan memantulkan bola sambil berlari disebut....
   A. Menggiring bola
   B. Melempar bola
   C. Menangkap bola
   D. Menembak bola ke keranjang

LIVEWORKSHEETS

10. Melakukan teknik dasar gerakan dengan berporos pada satu kaki atau PIVOT dalam permainan bola basket dengan tujuan...
    A. Mendekatkan bola ke keranjang lawan
    B. Menlindungi bola dari sergapan lawan
    C. menghindari serangan lawan
    D. memperagakan teknik bertahan

11. Pelepasan bola dari tangan saat *passing* atau lemparan bola basket melalui atas kepala adalah ...
    A. Ketika tangan posisi memegang bola
    B. Ketika sikut tangan posisi membengkok
    C. Ketika lengan posisi lurus
    D. Ketika posisi badan tegak

12. Pendaratan kaki yang benar setelah melakukan *lay-up shoot* bola basket adalah....
    A. Menggunakan kedua telapak kaki
    B. Menggunakan salah satu kaki
    C. Menggunakan kedua tumit kaki
    D. Menggunakan kedua pinggir kaki telapak kaki

13. Arah pandangan yang benar saat persiapan untuk melakukan prinsip dasar melambung bola *softball* adalah ....
    A. Mengarah ke pemukul
    B. Mengarah ke penjaga bola
    C. Mengarah ke tengah lapangan
    D. Mengarah ke penangkap bola

14. Pegangan yang benar saat melakukan prinsip dasar memegang pemukul stick pada permainan softball adalah.....
    A. Dipegang kedua jari tangan rapat
    B. Dipegang satu tangan jari rapat
    C. Dipegang kedua tangan jari renggang
    D. Dipegang satu tangan jari renggang

15. Posisi awal kaki yang benar saat akan melakukan servis forehand panjang pada permainan bulu tangkis adalah ....
    A. Melangkah depan belakang
    B. Melangkah ke samping
    C. Menyilang depan belakang
    D. Memutar depan belakang

16. Posisi bola (shutlecock) kontak raket dengan saat melakukan gerakan prinsip dasar forehand panjang pada permainan bulu tangkis adalah ....
    A. Pada ketinggian pinggang
    B. Pada ketinggian lutut
    C. Pada ketinggian dada
    D. Pada ketinggian kepala

17. Gerakan pertama tangan saat akan melakukan servis forehand sebelum bola dilambungkan pada permainan tenis meja adalah ....
    A. Ditarik ke belakang
    B. Ditarik ke depan
    C. Ditarik ke samping
    D. Ditarik ke atas

18. Posisi awal badan yang benar saat persiapan melakukan pukulan backhand pada permainan tenis meja adalah ....
    A. Condong ke depan
    B. Condong ke samping
    C. Bongkok ke depan
    D. Melenting ke belakang

19. Start yang digunakan dalam perlombaan jalan cepat adalah....
    A. Start melayang
    B. Start jongkok
    C. Start berdiri
    D. Start berlari

20. Berikut ini yang bukan merupakan tahapan-tahapan yang digunakan pada jalan cepat yaitu fase ....
    A. Dorongan
    B. Tarikan
    C.Tumpuan dua kaki
    D. Melayang

21. Saat pemindahan tongkat estafet dari pelari 1 ke pelari 2 sebelum diterima tongkat terjatuh, bagaimana mengatasi hal tersebut agar tidak menyalahi peraturan perlombaan .....
    A. Pelari 2 terus berlari tanpa membawa tongkat
    B. Pelari 2 mengambil tongkat terus berlari
    C. Pelari 1 membiarkan tongkat terjatuh
    D. Pelari 1 mengambil tongkat yang terjatuh,kemudian memberikan ke pelari 2

22. Untuk memaksimalkan kecepatan pada lari sambung, pelari saat menerima tongkat sebaiknya ...
    A. Diam menunggu tongkat di berikan
    B. Sebelum tongkat diberikan sudah bergerak lari
    C. Berlari bersamaan menerima tongkat

LIVEWORKSHEETS

D. Menerima tongkat lalu berlari

23. Pada perlombaan lempar cakram, lemparan dinyatakan sah, kecuali …..
    A. Lemparan diakukan di dalam sektor
    B. Setelah melempar atlet keluar lewat belakang
    C. Cakram jatuh di luar sektor, menggelinding masuk sektor
    D. Cakram jatuh di dalam sektor, menggelinding keluar sector

24. Perhatikan tabel hasil lomba lempar cakram berikut !

No	Nama	Lemparan				Ranking
		I	II	III	terjauh	
1	Joni	15,60 m	14,90 m	16,00 m	16,00 m	-
2	Rudi	dis	16,00 m	16,00 m	16,00 m	-
3	Anas	16,00 m	dis	15,30 m	16,00 m	-
4	Jeri	15,90 m	15,20 m	14,90 m	15,90 m	-

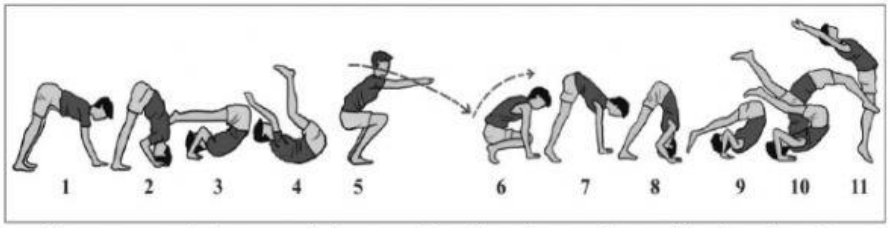
    Dari hasil perlombaan di atas, siapa yang mendapat juara I ?
    A. Joni B. Rudi C. Anas D. Jeri

25. Pada saat lawan mengubah posisinya serang dengan pukulan siku pada bagian ulu hatinya dan disusul dengan tendangan samping pada pencak silat. Gerakan ini merupakan pengembangan taktik....
    A. Menggoyahkan pertahanan lawan
    B. Melakukan serangan pendahuluan
    C. Mengembangkan taktik bela serang
    D. Pengembangan taktik tangkis serang

26. Sambut tangan lawan yang digunakan memukul dan tarik ke arah pukulan, bersamaan serang lawan dengan lutut. Gerakan ini merupakan pengembangan taktik....
    A. Menggoyahkan pertahanan lawan
    B. Melakukan serangan pendahuluan
    C. Mengembangkan taktik bela serang
    D. Mengelak dari pukulan lawan

27. Kondisi jasmani yang bersangkut paut dengan kemampuan berfungsinya pekerjaan secara optimal dan efisien disebut....
    A. Hakikat kebugaran jasmani
    B. Konsep dasar kebugaran jasmani
    C. Manfaat kebugaran jasmani
    D. Prinsip-prinsip kebugaran jasmani

28. Kebutuhan kebugaran jasmani seseorang berbeda, kebutuhan tersebut tergantung pada . . . .
    A. Berat ringannya berat badan
    B. Usia seseorang
    C. Gerak yang diperlukan seseorang
    D. Jenis kelamin seseorang



29. Gambar diatas menunjukan rangkaian gerak guling depan dan guling lenting. Yang membedakan gerakan guling depan dan guling lenting adalah…..
    A. Pada saat perkenaan pertama dengan matras
    B. Pada saat awalan dan pelaksanaan
    C. Pada saat memutar badan dan pendaratan
    D. Tidak ada perbedaan

30. Untuk dapat melakukan lenting tangan dengan baik, seorang pesenam terlebih dahulu harus menguasai gerakan....
    A. Guling depan
    B. Sikap kayang
    C. Guling lenting
    D. Meroda

31. Posisi badan saat akan melakukan guling ke belakang yang benar adalah....

LIVEWORKSHEETS

A. Membelakangi matras
B. Di samping matras
C. Di depan matras
D. Di sebelah kanan matras

32. Yang tidak termasuk keuntungan fisik yang didapat dari senam aerobik berikut ini adalah....
A. Meningkatkan kekuatan otot
B. Meningkatkan kecepatan bergerak
C. Meningkatkan daya tahan otot
D. Meningkatkan fungsi jantung

33. Agar senam aerobik menghasilkan manfaat yang banyak, maka latihannya harus dilakukan secara.....
A. Berkesinambungan
B. Kontinu
C. Perodik
D. Perasaan yang menyenangkan

34. Yang tidak termasuk hakikat senam aerobik menurut Jackie Sorensens berikut ini adalah....
A. Program kebugaran yang lengkap
B. Aktivitas yang terus-menerus
C. Program untuk rekreasi
D. Program menurunkan berat badan

35. Memberikan perasaan ketenangan kepada korban, mencegah atau mengurangi rasa takut dan gelisah, dan mengurangi bahaya yang lebih besar merupakan . . . .
A. Tujuan pertolongan pertama
B. Sifat pertolongan pertama
C. Manfaat pertolongan pertama
D. Fungsi pertolongan pertama

36. Yang tidak termasuk tindakan-tindakan yang harus dilakukan dalam memberikan pertolongan pertama berikut ini adalah....
A. Hentikan pendarahan
B. Cegah infeksi
C. Cegah dan atasi shock
D. Pergi ke dokter bila korban telah sadar

37. Salah satu prinsip-prinsip atau sikap ketika melakukan usaha pertolongan pertama pada kecelakaan adalah....
A. Berikan pertolongan menunggu dokter
B. Cepat-cepat memindahkan korban
C. Melihatkan lupa kepada korban
D. Bersikap tenang dan tidak panik

38. Faktor risiko terkena penyakit kronis dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global diakibatkan karena kurangnya....
A. Aktivitas fisik
B. Mengkonsumsi makanan bergizi
C. Olahraga secara teratur
D. Istirahat secara teratur

39. Yang tidak termasuk keuntungan aktivitas fisik terhadap kesehatan yang dilakukan secara teratur di bawah ini adalah....
A. Memperbaiki dan meningkatkan mood
B. Mencegah penyakit kronis
C.Menambah nafsu makan
D. Memperbaiki kualitas tidur

40. "Men Sana in Copore Sana" artinya "Pikiran yang sehat terdapat dalam badan yang sehat". Salah satu cara untuk menunjang tercapainya pepatah tersebut adalah dengan....
A. Olahraga secara teratur
B. Istirahat yang teratur
C. Berekreasi
D. Makan-makanan yang bergizi tinggi

LIVEWORKSHEETS